

**D01 dieta podstawowa**

**Śniadanie**

807 kcal  
białko ogółem 32,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,06 g, sól 2,14 g, tłuszcz 29,28 g, węglowodany ogółem 104,98 g, węglowodany przyswajalne 78,3 g, cukry 19,96 g, błonnik pokarmowy 6,49 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g  
chleb żytni jasny /Alergeny: 1/  
chleb żytni jasny 35,001 g  
chleb graham /Alergeny: 1/  
chleb graham 75 g  
masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 15 g  
kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
kielbasa krakowka parzona 40 g  
Jajko kurze gotowane 50 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/  
jaja kurze 50 g  
rzodkiewka  
rzodkiewka 30,00005 g  
sałata masłowa  
sałata masłowa 20,0004 g  
kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/  
kawa anatol 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

**Drugie śniadanie**

175 kcal  
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,54 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,54 g, węglowodany ogółem 42,3 g, węglowodany przyswajalne 39,24 g, cukry 34,56 g

banan  
banan 180 g

**Obiad**

773 kcal  
białko ogółem 47,42 g, błonnik pokarmowy 13,03 g, cukry 22,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,45 g, sól 1,1 g, tłuszcz 16,66 g, węglowodany ogółem 120,56 g, węglowodany przyswajalne 82,55 g

Zupa minestrone (włoska zupa warzywna) 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,6,9,7,10/  
Papryka czerwona kg 20 g, Dynia mrożona 15 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, cebula 10 g, Por kg 10 g, ziemniaki 50 g, kapusta biała 10 g, czosnek świeży 1,9998 g, fasolka szparagowa mrożona kg 15 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Fasola czerwona puszkka 15 g  
Pieczony klops faszerywany susz. pomid i mozzarell 160 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/  
łopatka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g, papryka mielona sztuki 1 g  
Ziemniaki puree 310 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
ziemniaki 300 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g  
Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/  
kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 8,333 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g  
kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/  
pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

**Kolacja**

455 kcal  
białko ogółem 21,15 g, błonnik pokarmowy 5,38 g, cukry 1,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,92 g, sól 2,4 g, tłuszcz 15,4 g, węglowodany ogółem 59,55 g, węglowodany przyswajalne 50,22 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/  
chleb żytni jasny 35,001 g  
chleb graham /Alergeny: 1/  
chleb graham 75 g  
masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 15 g  
połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/  
połędwica z indyka 45 g  
kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
kurczak w galarecie 60 g  
rukola sałata  
rukola sałata 25,0005 g  
herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/  
woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

**Kolacja II**

46 kcal  
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny  
mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2256 kcal, białko ogółem 103,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,01 g, sól 5,65 g, tłuszcz 62,28 g, węglowodany ogółem 336,49 g, węglowodany przyswajalne 250,31 g, cukry 87,4 g, błonnik pokarmowy 29,36 g,

## D02 dieta łatwostrawna

### Śniadanie

856 kcal  
białko ogółem 34,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,07 g, sól 2,53 g, tłuszcz 29,4 g, węglowodany ogółem 113,68 g, węglowodany przyswajalne 87,95 g, cukry 19,67 g, błonnik pokarmowy 4,6 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g  
chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/  
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g  
masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 15 g  
kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
kiełbasa krakowka parzona 40 g  
Jajko kurze gotowane 50 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/  
jaja kurze 50 g  
sałata masłowa  
sałata masłowa 20,0004 g  
kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/  
kawa anatol 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

### Drugie śniadanie

175 kcal  
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,54 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,54 g, węglowodany ogółem 42,3 g, węglowodany przyswajalne 39,24 g, cukry 34,56 g

banan  
banan 180 g

### Obiad

852 kcal  
białko ogółem 52,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 g, tłuszcz 21,93 g, węglowodany przyswajalne 94,97 g, błonnik pokarmowy 10,32 g, cukry 17,11 g, sól 0,57 g, węglowodany ogółem 123,53 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/  
skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 0,1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g  
Pieczony klops faserowany susz. pomid i mozzarell 160 g  
pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/  
lopatałka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g, papryka mielona sztuki 1 g  
Ziemniaki puree 310 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
ziemniaki 300 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g  
Kwiat brokuł gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/  
Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g  
kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/  
pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

### Kolacja

509 kcal  
białko ogółem 23,5 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 1,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, sól 2,79 g, tłuszcz 15,58 g, węglowodany ogółem 68,82 g, węglowodany przyswajalne 59,87 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/  
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g  
masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 15 g  
połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/  
połędwica z indyka 45 g  
kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
kurczak w galarecie 60 g  
rukola sałata  
rukola sałata 25,0005 g  
herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/  
woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

### Kolacja II

46 kcal  
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny  
mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2438 kcal, białko ogółem 112,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,53 g, sól 5,9 g, tłuszcz 67,85 g, węglowodany ogółem 357,43 g, węglowodany przyswajalne 282,03 g, cukry 81,32 g, błonnik pokarmowy 23,62 g.

## D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

598 kcal  
białko ogółem 25,63 g, błonnik pokarmowy 8,78 g, cukry 7,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,37 g, sól 1,78 g, tłuszcz 20,44 g, węglowodany ogółem 80,15 g, węglowodany przyswajalne 51,61 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Jajko kurze gotowane 50 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

jajko kurze 50 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 40 g

rzodkiewka

rzodkiewka 30,00005 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 44,99964 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

129 kcal  
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

## Obiad

862 kcal  
białko ogółem 51,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,76 g, tłuszcz 20,01 g, węglowodany przyswajalne 96,51 g, błonnik pokarmowy 12,36 g, cukry 21,56 g, sól 0,52 g, węglowodany ogółem 131,95 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 0,1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Pieczony klops faszerowany susz. pomid i mozzarell 160 g

pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/

łopatka mielona 120 g, jajko kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g, papryka mielona sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 8,333 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

## Podwieczorek

74 kcal  
białko ogółem 1,3 g, błonnik pokarmowy 3,93 g, cukry 13,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,12 g, sól 0,07 g, tłuszcz 0,38 g, węglowodany ogółem 18,9 g, węglowodany przyswajalne 6,72 g

Smoothie z dynią, bananem i jabłkiem 250 ml /Alergeny: 7/

Dynia mrożona 50 g, jabłka 50 g, banan 25 g, woda wodociągowa 100 ml, marchew 25 g

## Kolacja

452 kcal  
białko ogółem 23,71 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 2,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,32 g, sól 2,29 g, tłuszcz 11,99 g, węglowodany ogółem 65,47 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 45 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kurczak w galarecie 60 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

## Kolacja II

84 kcal  
białko ogółem 15,4 g, cukry 5,32 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 5,6 g

skyr (jogurt typu islandzkiego) smakowy 140g /Alergeny: 1,7/

skyr (jogurt typu islandzkiego) smakowy 140g 140 g

Suma posiłków: 2199 kcal, białko ogółem 121,25 g, błonnik pokarmowy 33,95 g, cukry 75,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,57 g, sól 6,74 g, tłuszcz 53,35 g, węglowodany ogółem 329,46 g, węglowodany przyswajalne 205,67 g.

## D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

811 kcal  
białko ogółem 33,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,82 g, sól 3,3 g, tłuszcz 23,51 g, węglowodany ogółem 116,87 g, węglowodany przyswajalne 87,59 g, cukry 23,3 g, błonnik pokarmowy 4,89 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/  
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 7 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
kiełbasa krakowka parzona 40 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/  
ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

roszponka  
roszponka 25 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/  
kawa anatol 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

175 kcal  
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,54 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,54 g, węglowodany ogółem 42,3 g, węglowodany przyswajalne 39,24 g, cukry 34,56 g

banan  
banan 180 g

## Obiad

825 kcal  
białko ogółem 40,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, tłuszcz 19,36 g, węglowodany przyswajalne 97,23 g, błonnik pokarmowy 9,76 g, cukry 23,37 g, sól 1,66 g, węglowodany ogółem 131,45 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/  
skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 0,1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/  
łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 0,01 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne  
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Marchewka oprószana 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g

Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/  
pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

## Kolacja

487 kcal  
białko ogółem 21,72 g, błonnik pokarmowy 11,31 g, cukry 14,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,95 g, sól 2,88 g, tłuszcz 8,89 g, węglowodany ogółem 86,91 g, węglowodany przyswajalne 62,47 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/  
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 7 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/  
połędwica z indyka 45 g

Pasta z pieczonych warzyw 145 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/  
marchew 20 g, seler 20 g, Papryka czerwona kg 15 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bazylija 1 g, oregano 1 g, bakłażan 25 g, cukinia 25 g, pomidory suszone 20 g

rukola sałata  
rukola sałata 25,0005 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/  
woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 2298 kcal, białko ogółem 96,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,52 g, sól 7,85 g, tłuszcz 52,3 g, węglowodany ogółem 377,53 g, węglowodany przyswajalne 286,53 g, cukry 95,66 g, błonnik pokarmowy 29,02 g.

## D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

### Śniadanie

856 kcal  
białko ogółem 34,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,07 g, sól 2,53 g, tłuszcz 29,4 g, węglowodany ogółem 113,68 g, węglowodany przyswajalne 87,95 g, cukry 19,67 g, błonnik pokarmowy 4,6 g

**zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/**

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

**chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/**

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

**kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/**

kielbasa krakowka parzona 40 g

**Jajko kurze gotowane 50 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/**

jaja kurze 50 g

**sałata masłowa**

sałata masłowa 20,0004 g

**kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/**

kawa anatol 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

175 kcal  
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,54 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,54 g, węglowodany ogółem 42,3 g, węglowodany przyswajalne 39,24 g, cukry 34,56 g

**banan**

banan 180 g

## Obiad

852 kcal  
białko ogółem 52,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 g, tłuszcz 21,93 g, węglowodany przyswajalne 94,97 g, błonnik pokarmowy 10,32 g, cukry 17,11 g, sól 0,57 g, węglowodany ogółem 123,53 g

**Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:**

**7,1,6,9,3,10,5,11,13/**

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 0,1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

**Pieczony klops faszerowany susz. pomid i mozzarell 160 g**

**pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/**

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g, papryka mielona sztuki 1 g

**Ziemniaki puree 310 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/**

ziemniaki 300 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

**Kwiat brokuł gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/**

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

**kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/**

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

## Kolacja

509 kcal  
białko ogółem 23,5 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 1,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, sól 2,79 g, tłuszcz 15,58 g, węglowodany ogółem 68,82 g, węglowodany przyswajalne 59,87 g

**chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/**

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

**połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/**

połędwica z indyka 45 g

**kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/**

kurczak w galarecie 60 g

**rukola sałata**

rukola sałata 25,0005 g

**herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/**

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

## Kolacja II

46 kcal  
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

**mus warzywny**

mus warzywny 100 g

Suma posiłków: 2438 kcal, białko ogółem 112,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,53 g, sól 5,9 g, tłuszcz 67,85 g, węglowodany ogółem 357,43 g, węglowodany przyswajalne 282,03 g, cukry 81,32 g, błonnik pokarmowy 23,62 g.

## D03+D09 dieta z ograniczeniem łatwoprzysw węg + o zmienionej konsyst. (IDDSI - POZIOM 5)

### Śniadanie

598 kcal  
białko ogółem 25,63 g, błonnik pokarmowy 8,78 g, cukry 7,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,37 g, sól 1,78 g, tłuszcz 20,44 g, węglowodany ogółem 80,15 g, węglowodany przyswajalne 51,61 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Jajko kurze gotowane 50 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 40 g

rzodkiewka

rzodkiewka 30,00005 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

129 kcal  
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

## Obiad

865 kcal  
białko ogółem 52,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,8 g, tłuszcz 21,76 g, węglowodany przyswajalne 98,27 g, błonnik pokarmowy 10,39 g, cukry 16,63 g, sól 0,48 g, węglowodany ogółem 127,27 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 0,1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Pieczony klops faszerowany susz. pomid i mozzarell 160 g

pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g, papryka mielona sztuki 1 g

Kwiat brokuł gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

## Podwieczorek

74 kcal  
białko ogółem 1,3 g, błonnik pokarmowy 3,93 g, cukry 13,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,12 g, sól 0,07 g, tłuszcz 0,38 g, węglowodany ogółem 18,9 g, węglowodany przyswajalne 6,72 g

Smoothie z dynią, bananem i jabłkiem 250 ml /Alergeny: 7/

Dynia mrożona 50 g, jabłka 50 g, banan 25 g, woda wodociągowa 100 ml, marchew 25 g

## Kolacja

452 kcal  
białko ogółem 23,71 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 2,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,32 g, sól 2,29 g, tłuszcz 11,99 g, węglowodany ogółem 65,47 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 45 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kurczak w galarecie 60 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

## Kolacja II

84 kcal  
białko ogółem 15,4 g, cukry 5,32 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 5,6 g

skyr (jogurt typu islandzkiego) smakowy 140g /Alergeny: 1,7/

skyr (jogurt typu islandzkiego) smakowy 140g 140 g

Suma posiłków: 2202 kcal, białko ogółem 122,2 g, błonnik pokarmowy 31,98 g, cukry 70,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,61 g, sól 6,7 g, tłuszcz 55,1 g, węglowodany ogółem 324,78 g, węglowodany przyswajalne 207,43 g.

## Dieta Stołówka

### Drugie śniadanie

104 kcal  
białko ogółem 4,25 g, błonnik pokarmowy 4,13 g, cukry 5,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g, sól 0,7 g, tłuszcz 0,65 g, węglowodany ogółem 22,27 g, węglowodany przyswajalne 12,07 g

Zupa minestrone (włoska zupa warzywna) 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,6,9,7,10/

Papryka czerwona kg 20 g, Dynia mrożona 15 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, cebula 10 g, Por kg 10 g, ziemniaki 50 g, kapusta biała 10 g, czosnek świeży 1,9998 g, fasolka szparagowa mrożona kg 15 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Fasola czerwona puszkowa 15 g

## Obiad

669 kcal

białko ogółem 43,17 g, błonnik pokarmowy 8,9 g,  
kwasy tłuszczowe nasycone 5,34 g, sól 0,4 g,  
tłuszcz 16,01 g, węglowodany ogółem 98,29 g,  
węglowodany przyswajalne 70,48 g, cukry 17,31 g

**Ziemniaki puree 310 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/**

ziemniaki 300 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

**Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/**

kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 8,333 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g

**kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/**

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

**Pieczony klops faszerowany susz. pomid i mozzarell 160 g**

**pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/**

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g,  
papryka mielona sztuki 1 g

Suma posiłków: 773 kcal, białko ogółem 47,42 g, błonnik pokarmowy 13,03 g, cukry 22,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,45 g, sól 1,1 g, tłuszcz 16,66 g, węglowodany ogółem 120,56 g, węglowodany przyswajalne 82,55 g,